

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide / Tanssinopettaja

2023

Aino Karstinen

Tanssinharrastajan luovan työskentelyn tukeminen

– Improvisaatio- ja kompositiotyöskentely
opetuksen työvälineinä



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävä taide | Tanssinopettaja

2023 | 30 sivua

Aino Karstinen

Tanssinharrastajan luovan työskentelyn tukeminen

– Improvisaatio- ja kompositiotyöskentely opetuksen työvälineinä

Tämä tutkielma selvittää tanssinopettajan mahdollisuuksia tukea tanssinharrastajan luovaa työskentelyä. Tutkielma on kirjallinen osa Turun ammattikorkeakoulun tanssinopettajan tutkinnon (AMK) pedagogista opinnäytetyötä. Osana opinnäytetyötä on järjestetty opetuskokeilu, joka toteutettiin Kouvolassa toimivalle tanssiryhmälle.

Opinnäytetyön tavoitteena oli määritellä luovuutta tukevat olosuhteet ja kuinka niitä voidaan ylläpitää. Tutkimus keskittyi selvittämään luovuutta tukevan ympäristön osa-alueita sekä improvisaatio- ja kompositiotyöskentelyn mahdollisuuksia luovan työskentelyn opettamisessa.

Opetuskokeilun aikana selvitettiin luovan työskentelyn osa-alueita, joissa osallistuneella ryhmällä oli haasteita. Tästä johtuen opetus keskittyi ohjaamaan tanssijoiden työskentelyä kohti sisäistä arviointia sekä kehon kannatuksen vapauttamista. Tanssijoille muodostunut paine suorittaa tanssitekniikkaa vaikutti heidän työskentelynsä negatiivisesti.

Tutkielma osoitti, että opettajan rooli ja läsnäolo ovat kannustava tekijä luovan työskentelyn opettamisessa. Opetuskokeilussa osoittautui tärkeäksi prosessin arvon painottaminen sekä avoin ja luottamuksellinen keskusteluyhteys opettajan ja tanssijoiden välillä. Kokeilussa tärkeimmät huomiot syntyivät silloin, kun tanssijat kokivat ympäristön turvalliseksi turhautua ja jakaa omia ajatuksiaan sekä haasteitaan.

Asiasanat:

luova työskentely, improvisaatio- ja kompositiotyöskentely, luovuuden tukeminen, opettajan rooli

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Performing Arts | Dance teacher

2023 | 30 pages

Aino Karstinen

Supporting amateur dancer's creative work

– improvisation and composition as tools for teaching

This thesis clarifies dance teacher's possibilities to support the creative work of their students. The thesis is a written part of the Dance Teacher / Bachelor of Dance Degree at the Turku University of Applied Sciences. As a part of this thesis there has been a pedagogical project that was executed with a dance group from the city of Kouvola.

The thesis aims to define the conditions that support creativity and how to maintain them. The research focused on exploring the supporting elements of a creative environment and the opportunities of improvisation and compositional work as tools for teaching.

During the pedagogical project, the challenges of the participating group were specified. Based on these challenges teaching targeted on redirecting the focus on inner evaluation and releasing unnecessary support of the body. The external pressure of executing dance technique impacted their work negatively.

The thesis proved that teachers role and presence are the supporting force for teaching creative work. The pedagogical project shows the importance of valuing process over product and a trusting communication between the teacher and the dancer.

Keywords:

Creative work, improvisation and composition, supporting creativity, teacher's role

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Luova potentiaali	7
2.1 Luovuus	7
2.2 Ympäristö	9
2.2.1 Sisäinen ja ulkoinen arviointi	9
2.2.2 Ryhmä	10
2.3 Improvisaatio- ja kompositiotyöskentely	11
3 Improvisaatio ja kompositio luovan työskentelyn työvälineinä	14
3.1 Opetuskokeilun lähtökohdat	14
3.2 Tavoitteet ja niiden muodostuminen	15
3.2.1 Sisäinen ja ulkoinen arviointi	16
3.2.2 Tanssitekniikan eri osa-alueiden ymmärtäminen	18
3.2.3 Kehon kannatuksien vapauttaminen	19
4 Opettajan rooli luovan työskentelyn tukemisessa	21
4.1 Ohjaus kohti sisäistä arviointia	21
4.2 Palautteen antaminen	22
4.3 Suhde tekniikkaharjoitteluun	23
4.4 Suhde yksilöön	24
5 Lopuksi	27
Lähteet	29

Liitteet

Liite 1. Alkukysely

1 Johdanto

Tanssi on taiteenala, joka tarjoaa loputtomasti mahdollisuuksia keholliselle luovuudelle ja itseilmaisulle. Luovan taideaineen opettajan on tärkeää tarkastella pedagogin mahdollisuuksia tukea luovuutta ja sen käytön harjoittamista, jotta tanssinharrastajalle voidaan tarjota monipuolinen tapa harrastaa tanssia ja kehittää itseään. Tämä opinnäytetyö tutkii kuinka tukea nuoren tanssinharrastajan luovaa työskentelyä sekä improvisaatio- ja kompositiotyöskentelyn käyttämistä opetusvälineenä sen opettamisessa. Pedagoginen työ koostuu opetuskokeilusta sekä kirjallisesta osuudesta. Lähteinä opinnäytetyössä on käytetty opetuskokeilussa heränneitä huomioita sekä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Opetuksen aikana kirjasin omia huomioitani sekä keräsin ajatuksia tanssijoilta ja ryhmän valmentajalta. Ryhmä täytti myös alkukyselyn, jolla selvitettiin lähtökohtia heidän luovaan työskentelyynsä.

Opintoni ovat erityisesti herättäneet kiinnostukseni luovan työskentelyn ohjaamiseen pedagogisesti turvallisessa oppimisympäristössä. Tanssinopettajana olen pääosin keskittynyt tanssitekniikan opettamiseen, joten luovan työskentelyn opettaminen on minulle uutta. Pidän tärkeänä osallistaa nuoria taidekulttuuriin sekä tarjota heille mahdollisuuksia harjoittaa osaamistaan luovissa tehtävissä. Kotikaupungissani nämä mahdollisuudet ovat olleet harvassa ja haluankin olla mukana kehittämässä alueen taiteellista toimintaa. Turvallinen ja rohkaiseva ympäristö edistää luovan työskentelyn harjoittamista. Opinnäytetyössäni halusin selvittää, miten voin luoda ympäristön, jossa tanssijat uskaltavat ilmaista itseään liikkeellisesti sekä keskustella tunnilla heränneistä ajatuksistaan vapaasti.

Työn toinen luku esittelee luovuutta ja luovan potentiaalın konseptia tanssintuontityöskentelyssä. Luovalla työskentelyllä tarkoitetaan tässä työssä tanssijan itsenäistä ja omiin valintoihin perustuvaa työskentelyä. Luvussa pohditaan lähestymistapoja edistää tanssinharrastajan luovuutta, miten luoda rohkaiseva ympäristö sekä miten hyödyntää improvisaatio- ja kompositiotyöskentelyä luovuuden harjoittamisessa.

Kolmas luku ottaa käsittelyyn opinnäytetyön opetuskokeilun ja sen tavoitteet. Se tuo esille kokeilussa havaitut haasteet, miten ne nousivat esille sekä millä tavoin niitä pyrittiin ylittämään. Tavoitteiksi ryhmän työskentelyssä muodostuivat sisäisen arvioinnin

korostaminen, tanssitekniikan eri osa-alueiden ymmärtäminen sekä kehon kannatuksen vapauttaminen. Luvussa esitellään käytettyjä harjoitteita, jotka johtivat tavoitteiden syntymiseen.

Neljännessä luvussa pohditaan tarkemmin, miten tanssinopettaja voi vaikuttaa rohkaisevan ympäristön ylläpitämiseen. Luku tarkastelee opettajan roolia luovan työskentelyn ohjaajana sekä opettajan suhdetta yksilöön. Luvussa selvitetään, millä tavoin opettaja voi tukea tanssinharrastajan oppimista ja suhtautumista tanssiin.

Keskeisimpiä lähteitä opetuskokeilun lisäksi työssä ovat olleet psykologi Mihály Csíkszentmihályin (1996) *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention* sekä psykologi Carl R. Rogersin (2004) *A therapist's view of psychotherapy: On becoming a person*, jotka auttoivat määrittelemään luovuutta ja sen mahdollistavia tekijöitä. Tanssijan luovuuteen johdatteli kirjailijat tanssin apulaisprofessori Lynne Anne Blom sekä tanssin apulaisprofessori L. Tarin Chaplinin (1988) teos *The moment of movement: Dance improvisation*.

Tämä työ pyrkii osallistumaan keskusteluun luovuuden roolista nuorten tanssiharrastuksessa ja kuinka sitä voidaan ylläpitää improvisaatio- ja kompositiotyöskentelyllä. Tutkimalla tanssijan luovaa potentiaalia ja pohtimalla opettajan roolia tanssijan luovassa työskentelyssä tavoitteeni on kehittyä kannustavana ja keskustelevana pedagogina.

2 Luova potentiaali

Tässä luvussa tarkastellaan, mitä luovuus tarkoittaa tanssikontekstissa ja opinnäytetyön opetuskokeilussa sekä mitä edellytyksiä se vaatii. Luku esittelee, miltä näyttää luovuutta tukeva ympäristö, joka kannustaa luovaan työskentelyyn. Selvitän myös, miksi improvisaatio- ja kompositiotyöskentely valikoituivat opetuskokeilun työkaluiksi ja miten niiden avulla voidaan tukea luovaa työskentelyä.

2.1 Luovuus

Psykologi Carl R. Rogers kuvaa luovuutta olevan meissä jokaisessa. Se kumpuaa tarpeesta laajentua, kehittyä ja kasvaa. Se odottaa otollisia olosuhteita, jotta se pääsee valloilleen ja ilmaistuksi. (Rogers 2004, 351.) Psykologi Mihály Csíkszentmihályin (1996, 25) mukaan luovuus voidaan määritellä tekona, ideana tai tuotteena, joka vaihtaa olemassa olevaa tilaa tai muuttaa olemassa olevan tilan joksikin uudeksi. Opinnäytetyössä luovuudella tarkoitetaan tanssijan taitoa tuottaa liikemateriaalia, ideoita ja kokonaisuuksia. Tällä tarkoitetaan tanssijan kykyä luoda liikettä, joka on henkilökohtaista ja soveltaa jo aikaisemmin opittua liikemateriaalia sekä tanssiteknistä osaamista.

Rogers (2004, 350) kuvaa luovaa prosessia toimintana, josta syntyy uudenlainen tuote, joka kasvaa yksilön ainutlaatuisuudesta ja toisaalta hänen elämänsä materiaaleista, tapahtumista, ihmisistä sekä olosuhteista. Ajattelen tämän tarkoittavan sitä, että tanssija kykenee luomaan jotakin itselleen uutta, omasta mielikuvituksesta ja kehosta kumpuavaa liikkeellistä materiaalia. Kirjailijat tanssin apulaisprofessori Lynne Anne Blom sekä tanssin apulaisprofessori L. Tarin Chaplin (1988, 7) kirjoittavat sen mikä on jotakin uutta vaihtelevan yksilölle, kulttuurille ja ajalle. Puhuessani tanssijan luovasta potentiaalista, tarkoitan hänen kykyään toimia luovissa tehtävissä omaperäisesti ja avoimesti. Se on riskien ottamista, uusien mahdollisuuksien kokeilemistä sekä tanssia määrittelevien rajojen rikkomista. Luovaa potentiaalia Csíkszentmihályi kuvaakin todennäköisyytenä luoda uusia ja arvokkaita ideoita tietyllä alalla (1996, 54).

Kasvatuspsykologian professori Kirsti Longan (2014, 196) mukaan luovuuteen vaaditaan ajallisia ja aineellisia edellytyksiä. Luovassa potentiaalissa ei ole yksinkertaisesti kyse

talentista tai nerokkuudesta, vaan se saa vaikutteita erilaisista kognitiivisista, henkilökohtaisista sekä sosiaalisista tekijöistä. Näitä vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi alakohtainen tietous, avoimuus kokemuksille, sinnikkyys sekä tukeva ympäristö. (Csikszentmihalyi 1996, 55.) Alakohtaista tietoutta tanssikontekstissa kuvailen tanssiteknisiksi taidoiksi. Trinity Laban konservatorion tutkinnon johtaja Melanie Clarke (2020) luettelee teoksensa *The essential guide to contemporary dance techniques* toisessa luvussa keskeisiä osa-alueita nykytanssin tekniikkaan, joita mielestäni voidaan soveltaa myös muissa tanssilajeissa. Tanssitekniikan osa-alueita ovat kehotietous, ihmisen liikkeen rakenne (keho, tila, toiminta, dynamiikka, suhteet), kehon linjausten selkeys, hengitys, keskusta, ketjuuntuminen, maadoittuminen, dynaamiset linjaukset sekä keskittyminen (Clarke 2020). Tässä työssä osa-alueista nousevat esiin esimerkiksi kehotietous, kehon linjausten selkeys, keskusta sekä maadoittuminen. Kehotietous tarkoittaa tanssijan kykyä olla tietoinen omasta kehostaan, sen sisäisistä tuntemuksista ja liikkeistä. Kehon linjauksien selkeys viittaa tanssijan kykyyn pitää kehon asennot selkeinä ja tarkoituksenmukaisina, ja keskusta viittaa kehon keskustaan ja sen hallintaan. Maadoittuminen tarkoittaa tanssijan kykyä luoda vahva yhteys lattiaan ja tuntea kehon paino sitä vasten. Blom ja Chaplin (1988, 4–5) kuvaavat tanssitekniikkaa tapana valmistaa kehon taitoja, voimia ja heikkouksia harjoitetuilla kuvioilla, jotka integroituvat kehon koordinoituun varausjärjestelmään. Tanssitekniset taidot tarjoavat perustan toteuttaa kehon tuottamaa liikettä kontrolloidusti, turvallisesti sekä tarkkuudella.

Jotta tanssijalle voidaan luoda otollinen ympäristö luovuuden toteuttamiseksi, tulee hänelle tarjota monipuolista tekniikkaharjoittelua, jatkuvia mahdollisuuksia oman luovuuden harjoittamiselle sekä vastaanottavainen ja inspiroiva ympäristö. Luovuus edellyttää paljon tietoa ja aikaisempaa osaamista ideoiden toteuttamiseksi (Lonka 2014, 194). Aiemmin opittu tietotaito mahdollistaa erilaisia välineitä kokeilla luovia ideoita ja mahdollisesti löytää niistä itselle uusia tapoja toteuttaa liikettä. Mitä enemmän tanssijalla on hallussaan liikkeellistä osaamista, sitä enemmän hän pystyy näkemään erilaisia vaihtoehtoja. Opinnäytetyössä tarkastelen tanssijan luovuutta kyvykkyytenä soveltaa aiemmin hankittua tietotaitoa. Tämän vuoksi opetuskokeilu toteutettiin edistyneen tason tanssinharrastajille, joilla on takanaan useamman vuoden tekniikka- ja lajiharjoittelua. Tunneilla päästiin harjoittelemaan näiden olemassa olevien taitojen soveltamista, ja pääsin tutkimaan sitä, miten tanssijoita voisi tukea tässä luovassa prosessissa.

2.2 Ympäristö

Avoin ja rohkaiseva ympäristö sallii tanssijan työskennellä luovasti, tutkia mahdollisuuksia ja kokeilla rajoja. Se kasvattaa itsevarmoja ja taitavia tanssijoita, jotka uskaltavat kokeilla uusia liikkeitä ja ilmaisutapoja. Tanssikasvattaja ja kirjailija Mary Ann Brehm ja Lynne McNett (2015, 22) kuvailevat luovaa tanssia tapana oppia luottamaan itseensä ja muihin, kasvattamaan rohkeutta olla yksilöllisiä ja kohtaamaan uusia asioita. Tanssinopettaja pystyy luomaan tällaisen ympäristön luomalla hyväksyvän ilmapiirin, kannustamalla sisäisen arviointiin, henkilökohtaisella opastuksella ja avoimella läsnäololla sekä tarjoamalla mahdollisuuksia luovuuden harjoittamiseen. On tärkeää luoda työympäristö, jossa ryhmä toimii yhdessä tasa-arvoisesti ja kunnioittavasti. Näitä elementtejä yhdistävä ympäristö avaa mahdollisuudet luovuudelle, avoimuudelle ja uusille kokeilulle. Opetuskokeilussa mukana olleella ryhmällä oli haasteena työskennellä ilman, että ajatukset ajautuivat jatkuvasti miettimään, miltä liike näytti ulospäin. Tunneilla oli siis oleellista luoda ilmapiiri, joka ei korostanut liikkeen tietynlaista suorittamista, vaan kannusti kokeilemaan uusia ja erilaisia vaihtoehtoja lopputuloksesta huolimatta. Opettajan mahdollisuuksiin tukea luovaa työskentelyä ja ylläpitää rohkeuteen kannustavaa ympäristöä palataan tarkemmin luvussa neljä. Seuraavaksi käsitellään sisäisen arvioinnin ja ryhmän merkitystä avoimen ja rohkaisevan ympäristön luomiselle.

2.2.1 Sisäinen ja ulkoinen arviointi

Keskittyminen omaan sisäiseen arviointiin on yksi perustavanlaatuisen ehto luovalle työskentelylle. Luovan työskentelyn tuloksen arvo tulisi perustua tekijän omaan näkemykseen tuotoksesta, eikä muiden kritiikkiin tai arvostukseen. (Rogers 2004, 354.) Oma sisäinen arviointi ohjaa tanssijaa työskentelemään omista tuntemuksista ja kokemuksista käsin. Kun tanssija keskittyy omaan sisäiseen arviointiinsa, hän ei tee päätöksiä ulkoisen arvioinnin perusteella. Silloin päätökset kumpuavat hänen omasta luovuudestaan ja näkemyksestään, eikä tavoittele opettajan ja ryhmän hyväksyntää tai arvostelua. Ulkoiseen arviointiin keskittyminen suuntaa tanssijaa tekemään päätöksiä ulkoisten kriteerien mukaisesti. Silloin tanssija suorittaa tanssia tavalla, jonka ajattelee kohtaavan esimerkiksi opettajan, oman tai muiden ryhmäläisten kriteerit onnistuneesta suorituksesta. Ulkoiseen arviointiin keskittynyt tanssija ei pysty syventymään kehon tuntemuksiin ja tanssin kokemus jää pintapuoliseksi suorittamiseksi.

Jakamalla ryhmässä yhteisiä ajatuksia ja omia kokemuksia tanssijaa voidaan kannustaa omaan reflektioon. Lonka (2014, 203) muistuttaa, ettei oikeiden vastausten kulttuuri tue luovuutta. Opetuskokeilussa jaettiin ajatuksia aina jokaisen harjoitteen jälkeen. Jakaminen auttaa huomaamaan, miten erilaisia kokemuksia tanssijoilla saattoi olla ja kuinka jokainen kokemus oli ”oikea”. Kasvatustieteiden professori Päivi Atjonen (2021, 84) kuvailee itsearviointia oman toiminnan arviointina, joka perustuu reflektioon. Reflektio auttaa tunnistamaan ja nimeämään omia tunteita, ajatuksia, toimintatapoja ja oppimista. Pohdinnan syventämistä ohjaavat apukysymykset, jotka siirtävät katseen tanssijan omaan kokemukseen liikkeestä. Helposti lähestyttäviä kysymyksiä ovat miltä liike tuntui, mikä tuntui haastavalta ja oliko tehtävänanto helposti ymmärrettävissä ja kokeiltavissa. Kun ajatuksia jaetaan ryhmässä, voidaan huomata yhtäläisyyksiä ja eroja muiden kokemuksiin. Samaan aikaan toisiin samaistuminen vahvistaa omaa kokemusta ja sen hyväksymistä.

2.2.2 Ryhmä

Jotta tanssijat voivat vapautua liikkeeseen ja keskittyä omaan sisäiseen arviointiin, tanssituntitilanteen on oltava turvallinen ja kannustava. On pidettävä huoli siitä, että jokainen on hyväksytty, arvostettu ja kohdeltu tasa-arvoisesti (Blom & Chaplin 1988, 54). Tunnilla tämä tarkoittaa tilaa, johon jokainen voi tulla omana itsenään ilman arvostelua tai pelkäämättä epäonnistumista ja väärin vastaamista. Keskeistä luovan työn onnistumiselle onkin muiden tuki ja kannustus, sillä taitojen äärirajalla ihmiset ovat erityisen haavoittuvaisia (Lonka 2014, 201). Hyväksymisen ilmapiiri muiden töitä ja arvoa kohtaan on ensisijaista (Blom & Chaplin 1988, 55).

Yleensä luotto ryhmään kehittyy asteittain. On tärkeää pitää hauskaa, jakaa vastuuta ja työskennellä ryhmän eri jäsenten kanssa. (Blom&Chaplin 1988, 55.) Hauskanpito auttaa luomaan positiivista ja rentoutunutta ilmapiiriä, mikä edistää ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta. Luottamuksen kehittyessä ryhmä pystyy vapautumaan yhteiseen työskentelyyn. Tanssijat oppivat työskentelemään kaikkien kanssa ja luottamaan muiden tasavertaiseen osallistumiseen. Silloin ympäristöstä tulee turvallinen yhteiseen sekä itsenäiseen työskentelyyn ryhmässä. Opetuskokeilun tuntien pohja rakennettiin yhteisen tilan luomiselle. Opetuksessa ryhmätilanteen luominen aloitettiin jo alkupiiristä, jossa jaettiin tunnelmia ja ajatuksia. Tunneilla harjoiteltiin yhdessä liikkumista sekä toisten

kehojen huomioimista esimerkiksi erilaisilla seuraamistehtävillä. Luottamusta toisiin haettiin ryhmän kanssa kosketuksella ja toisten syliin kaatumisella. On huomattava, että kosketus voi joillekin harrastajille tuntua oudolta ja vieraalta, mutta opetuskokeilussa toimineelle ryhmälle kosketus ei ollut uusi asia.

2.3 Improvisaatio- ja kompositiotyöskentely

Yksi Rogersin (2004, 353) määrittämistä luovaan tekoon yhdistetyistä mahdollisuuksista on kyky leikkiä elementeillä ja konsepteilla. Tätä on taito spontaanisti leikkiä ideoilla, väreillä, muodoilla sekä suhteilla. Tarkoituksena on muodostaa jotakin villiä, mahdotonta, järjetöntä ja uutta. (Rogers 2004, 355.) Tanssissa on monia mahdollisuuksia harjoittaa luovuutta ja sen käyttämistä. Csikszentmihalyi (1996, 70) korostaa, ettei luova potentiaali ole vakio vaan sitä pystytään kehittämään ja harjoittamaan osallistumalla haastavaan ja merkitykselliseen aktiviteettiin. Tanssikoulutuksen kehittämisen pioneeri ja professori Alma M. Hawkins (1988, 18) ehdottaa, että luovuutta voidaan harjoittaa tutkimalla liikemateriaalia, kuin myös tuottamalla ja organisoimalla liikettä. Tärkeää molemmissa kokemuksissa on kuitenkin itseohjautuvuus (Hawkins 1988, 18). Opetuskokeilussa keskityttiin erityisesti tanssijoiden kykyyn päästä käsiksi omaan persoonalliseen tapaan toimia ja leikkiä sekä käyttää hyväksi aiemmin opittuja taitoja tanssissa. Osaamisen soveltamisen ja luovan työskentelyn edistämiseksi opetukseen valikoitui improvisaatio ja kompositiotyöskentely.

Improvisaatiossa ja kompositiotyöskentelyssä tanssija pääsee sukeltamaan omien valintojensa äärelle. Työskentelytapoina ne antavat tanssijalle vapauden tutkia ja kokeilla liikkeen luomista oman kehon ja ajattelunsa kautta valmiiden tanssisarjojen harjoittelun sijaan. Työskentelyssä tanssija tekee valintansa alusta asti itse ja harjoittelee jo olemassa olevan osaamisensa käyttämistä. Improvisaatio- ja kompositiotyöskentely ovat itselleni tanssijana suhteellisen uusia tapoja työstää suhdettani tanssiin. Oma harrastuneisuuteni pohjautuu pääosin tanssitekniikkaharjoitteluun, joten opetuskokeilussa pystyin samaistumaan osallistuneen ryhmän lähtökohtiin. Näitä lähtökohtia käsitellään tarkemmin seuraavassa luvussa. Improvisaatio on auttanut minua tutkimaan omaa tapaa liikkua ja löytää keholleni luontaista tapaa ketjuuntua, mikä on tuonut uusia ulottuvuuksia myös tekniikkaharjoitteluun. Kompositiotyöskentelyssä olen päässyt haastamaan tapaa soveltaa liikkeen luomista erilaisista lähtökohdista, minkä avulla liikemateriaalin luominen on kehittynyt persoonallisemmaksi.

Improvisaatio tanssissa on luova prosessi, jossa liikkeiden tuottaminen tapahtuu spontaanisti vastauksena johonkin tilanteeseen tai ärsykkeeseen, kuten musiikki tai mielikuva. Liikkeen tuottaminen nojaa vahvasti tanssijan luovuuteen sekä kykyyn improvisoida hetkessä. Improvisaation lisääminen tanssinharrastajan harjoitteluun lisää oman luovuuden kokeilua ja kehittämistä kohti tietoisempaa, itsevarmempaa ja ilmaisukykyisempää tanssijaa. Tietoisuus omasta kehosta ja kyky kontrolloida sen liikkeitä tarjoavat mahdollisuuksia kehittää itsevarmuutta, koordinaatiota ja itsehillintää (Brehm & McNett 2015, 22). Opetuskokeilun improvisaatiotehtävissä tanssijat toimivat liikkeellisesti annettujen ohjeiden mukaan. Tehtävillä ohjattiin tanssijoita kokeilemaan erilaisia tapoja liikkua erilaisten kuvailevien sanojen tai mielikuvien kautta ilman, että heille annettiin valmista ja toistettavaa liikemateriaalia. Tehtävissä oli tarkoitus saada liike kumpuamaan tanssijoiden omasta kehosta.

Kompositiotyöskentelyllä taas tarkoitetaan tässä työssä prosessia, jossa luodaan toistettavaa liikemateriaalia. Tehtävissä tanssija pääsee harjoittelemaan osaamisensa soveltamista ja tekemään harkittuja valintoja, jotka vastaavat tehtävänantoon. Tanssitaiteen professori Soili Hämäläinen (1999, 30) kuvailee kompositio ja koreografia termejä käytettävän rinnakkain, mutta usein kompositio viittaa selkeämmin prosessiin, kun taas koreografialla viitataan johonkin valmiiseen teokseen. Kompositiotyöskentelyn prosessiin kuuluu usein liikkeiden valitseminen, järjestäminen ja manipuloiminen. Kompositioita voidaan luoda esimerkiksi improvisaatiosta, kokeilemalla, tutkimalla tai olemassa olevaa materiaalia muokkaamalla. Kompositiotyöskentely kannustaa tanssijoita kehittämään koreografisia kykyjään sekä ilmaisemaan omaa taiteellista ajatteluaan.

Hämäläisen (1999, 37) mukaan liikkeen etsiminen, löytäminen, kehittäminen ja muotoaminen ovat koreografisen prosessin ydin. Kompositiota hän kuvailee taitona, jota voidaan oppia ja opettaa: se on liikkeiden löytämistä ja muotoamista sekä niiden järjestämistä kokonaisuudeksi (Hämäläinen 1999, 42). Opetuksessa käytetyissä kompositionaalisissa tehtävissä tanssijoiden kanssa päästiin luomaan omaa, toistettavaa liikemateriaaliaan. Ennen kompositiotehtäviä omaan liikkeeseen virittäydyttiin improvisaatiotehtävillä. Ohjeena kompositiotehtävissä oli luoda yksittäisiä liikkeitä tai liikesarjoja, jotka esitettiin muille ryhmäläisille. Omavalintaiseen järjestykseen laitettavia liikkeitä luotiin esimerkiksi liikelaatuja kokeilevan improvisaation pohjalta.

Tärkeää tehtävässä oli pysyä uskollisena sille liikkeelle, jota improvisaatiossa oltiin juuri kokeiltu ja luotu.

Improvisaatio- ja kompositiotyöskentely jättävät vapauksia opettajalle asettaa tehtäviin opetettavan ryhmän tason mukaiset rajat, jotka auttavat tanssijaa työskentelemään johdonmukaisesti kohti oman luovuuden käyttämistä. Opinnäytetyössä tarkastellaan tanssijan luovuutta kykynä tuottaa persoonallista liikettä, joka soveltaa tanssijan tanssitunnella opittuja taitoja ja luo siitä jotakin itselle uutta ja omaa. Työhön valikoituneet improvisaatio- ja kompositiotyöskentely tarjoavat siis uniikin, spontaanin ja yksilöllisen lähestymisen oman luovuuden tutkimiseen.

3 Improvisaatio ja kompositio luovan työskentelyn työvälineinä

Tässä luvussa kerrotaan tarkemmin opinnäytetyöhöni kuuluneen opetuskokeilun lähtökohtia. Esittelen opetuksessa mukana olleen ryhmän ja ryhmäläisten ennakkokäsityksiä opetuksen teemoista. Luvussa eritellään opetukseen valikoituneet tavoitteet ja miten ne muodostuivat kokeiluun valikoituneiden työkalujen avulla.

3.1 Opetuskokeilun lähtökohdat

Opetuskokeiluun valikoitui ryhmä 16–18-vuotiaita kouvolaalaisia nuoria, joille luova työskentely on ollut uutta ja haastavaa. Tanssiryhmä Taite on viiden harrastetanssijan ryhmä, joka harjoittelee tavoitteellisesti useamman kerran viikossa. Tanssijat ovat pääosin harjoitelleet monipuolisesti tanssiteknisiä taitoja eri tanssilajeista. Luovasta työskentelystä heillä ei taas ole paljoa kokemusta, ja tunti-ilanteissa kokemus on heidän valmentajansa mukaan jäänyt pintapuoliseksi. Erityisesti heille on tuottanut haasteita omaperäisen ja persoonallisen liikkeen luominen.

Ryhmän kanssa työskentely koostui ryhmä- ja yksilötehtävistä. Tunteja järjestettiin 5 x 2 h syksyn 2022 ajan. Niiden aikana ryhmä tutustui syvemmin erilaisiin improvisaatio- ja kompositiotehtäviin. Ennen tuntien alkua keskustelimme yhdessä ryhmän valmentajan kanssa hänen huomaamistaan haasteista ryhmän työskentelyssä, minkä lisäksi tanssijat jakoivat kokemuksiaan ja ennakkoluulojaan opetuskokeilun työskentelytavoista alkukyselyssä (liite 1). Tuntiharjoitteiden jälkeen tanssijat taltioivat ensin ajatuksiaan itsenäisesti omiin muistiinpanoihinsa, minkä jälkeen ajatuksia jaettiin yhdessä. Tuntien jälkeen he jakoivat muistiinpanot opetuskokeilun taltiointia varten.

Luovan työskentelyn opettamisessa tavoitteena tulisi olla rohkaisevan ympäristön luominen. Työskentely-ympäristön luomisessa ryhmällä on suuri merkitys. Longan (2014, 201) mukaan taitojen äärirajalla ollaan haavoittuvaisia ja onnistuminen nojaa muiden tukeen ja kannustukseen. Alkukyselyn (liite 1) mukaan ryhmässä koettiin, että on helppoa ehdottaa uusia ideoita, jakaa omia mielipiteitä ja epäonnistua. Opetuskokeilussa toiminut ryhmä oli jo ennestään tiivis, pitkään toiminut tanssiryhmä. Ryhmäläiset kokivat toisensa tasa-arvoisiksi ja osalle oli jo muodostunut oma rooli

ryhmässä, kuten ryhmän hauskuuttaja tai vastuuta ottava johtaja. Tanssijat olivat myös hyvin samalla tasolla sekä jakoivat samat haasteet luovuuden käyttämisessä. Opetuskokeilussa ryhmän tuki painottui palautteen antamiseen sekä yhteiseen jakamiseen. Koska muut tunneilla suoritettavat tehtävät olivat yksilötehtäviä, koin tärkeäksi löytää liikkeellisen yhteyden keskusteluyhteyden tukemiseksi ja yhteisen tilan luomiseksi. Jokaisen opetustunnin aluksi tanssijat pääsivät toteuttamaan yhdessä tehtävää, jossa pääpainona oli muun ryhmän seuraaminen ja tukeminen. Tehtävä johdatteli ilmapiiriin, jossa kaikki toimivat tasavertaisina tanssijoina ja jokaisen läsnäololla oli merkitystä.

3.2 Tavoitteet ja niiden muodostuminen

Opetuskokeilun tavoitteena oli tukea oppilaan luovaa potentiaalia. Opetus keskittyi tukemaan tanssijoiden kokemusta ja ymmärrystä luovuudesta tanssissa sekä ohjasi tekemistä kohti tanssijan omia persoonallisia valintoja. Toisessa luvussa Csikszentmihalyin (1996, 55) erittelemiä luovaan potentiaaliin vaikuttavia tekijöitä olivat ala-kohtainen tietous, avoimuus kokemuksille, sinnikkyys sekä tukeva ympäristö. Opetuksessani halusin ensisijaisesti ohjata tanssijoita avoimuuteen uusille mahdollisuuksille, vapauttamaan liikkeen ulkoisista paineista ja keskittymään sisäiseen arviointiin.

Tuntien tarkoituksena oli syventää ymmärrystä siitä, mitä haasteita tanssijoilla oli luovassa työskentelyssä. Nämä haasteet ohjasivat tuntien ja tunnilla käytävien keskustelujen etenemistä. Ensimmäisten tavoitteiden määrittelyssä auttoivat alkukysely, joka löytyy liitteestä 1 sekä valmentajan kanssa keskustelu. Alkukyselyssä tanssijat vastasivat kysymyksiin liittyen heidän kokemuksestaan luovasta tekemisestä, sen haasteista sekä suhteestaan ryhmään. Mielikuvat luovasta työskentelystä olivat positiivisia, mutta niistä heijastui myös tanssijoiden turhautuminen sen luomiin haasteisiin. Näiden lisäksi määrittely jatkui ensimmäisellä opetustunnilla yksinkertaisilla luovilla tehtävillä, kuten erilaisia liikelaatuja kokeilemalla. Tanssijoiden työskentelyn näkeminen auttoi hahmottamaan heidän haasteita liikkeen luomisessa. Ensimmäisellä tunnilla tehtyjen huomioiden perusteella opetuksen tavoitteet selkeytyivät ja niitä syntyi tuntien aikana uusia. Seuraavan tunnin tuntisuunnitelma jatkui siitä, mihin edellisellä kerralla opetus jäi. Tärkeimmiksi tavoitteiksi tunneilla muodostuivat tanssijoiden huomion

siirtäminen sisäiseen arviointiin, tanssitekniikan eri osa-alueiden ymmärtäminen sekä kehon kannatuksien vapauttaminen.

3.2.1 Sisäinen ja ulkoinen arviointi

Tanssijat kiinnittivät liikkueessaan paljon huomiota siihen, miltä liike näytti ulospäin. Jo alkukyselyssä tanssijat nimesivät haasteeksi itseluottamuksen puutteen sekä sen, että huomio ohjautui liikkeen ulkonäköön. Nämä ajatukset rajoittivat paljon tanssijoiden liikkeen vapaata tapahtumista ja liikkueessa ohjasi ajatukset pois kehon tuntemuksista ja sisäisestä arvioinnista. Kuten toisessa luvussa viitattiin, Rogersin (2004, 354) mukaan keskittyminen omaan sisäiseen arviointiin on ehto luovalle työskentelylle. Silloin tanssija pystyy ottamaan riskejä sekä kokeilemaan uusia mahdollisuuksia liikkeen tuottamisessa, mikä liittyy vahvasti luovan potentiaalin käyttöön. Sen sijaan, että improvisaatiotilanteessa pystyttäisiin keskittymään kehon sisäisiin tuntemuksiin ja kokeiluun, tanssijoiden liikkeekokeilua rajoitti keskittyminen ulkoiseen arviointiin ja sen luomiin paineisiin. Tuloksen arvon tulisi kuitenkin perustua tekijän näkemykseen, eikä muiden arvostukseen (Rogers 2004, 354).

Blom ja Chaplin (1988, 16) toteavat perustavanlaatuisten improvisaatiokokemusten muodostavan pohjan edistyneemmälle työskentelylle. Tällaisen kokemuksen miellän improvisaatiohetkeksi, jossa tanssija oppii toteuttamaan tehtävää itsenäisesti ja ohjeen mukaisesti. Hän harjoittelee ohjeiden sisällä kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja liikkeellisesti ja liikelaadullisesti. Ensisijaisesti tanssijan huomio pysyy kokeilussa ja kehon sisäisissä tuntemuksissa ulkoisen lopputuloksen sijaan. Opetuskokeilun edetessä huomasin selkeämmin ryhmän tanssijoista välittyviä haasteita ja esteitä, jotka tuntuivat pohjautuvan nimenomaan näiden perustavanlaatuisten kokemusten puutteeseen. Tanssijoiden kokemus luovista tehtävistä oli tuottaa liikettä tai liikemateriaalia osaksi esitystä tai kisakoreografiaa. Silloin liikemateriaalin luominen keskittyy näyttävyyteen, taitojen esittelyyn ja ulkoiseen arviointiin. Tämä oli luonut ulkoisia paineita tehtävien suorittamiseen ja omaan sisäiseen arviointiin keskittyminen oli vähäistä.

Improvisaatiotehtävissä keskityttiin opittujen muotojen rikkomiseen. Harjoitteiden yhdeksi teemaksi valikoitui kehonosien erittely, mikä tehtävissä tarkoitti vain tietyn kehonosan liikuttamista. Harjoite alkoi kokeilemalla, miten tanssijat pystyivät liikuttamaan eri tavoin pelkästään käsivartta, mistä tehtävä kehittyi haastavampaan

tapaan liikkua. Tanssijat kokeilivat, miten yhden kehonosan liike johdatteli muuta kehoa liikkumaan ja seuraamaan perässä. Tässä vaiheessa opetuskokeilua huomasin sen, kuinka paljon tanssijoiden liikettä rajoitti heidän kokemuksensa liikkeen ulkonäöstä. Heidän keskittymisensä herpaantui tehtävässä pysymisestä ja liikettä alettiin tuottamaan samalla totutuilla tavoilla ja muodoilla. Alkuperäinen ohje ei enää pysynyt mukana liikkeessä ja tanssijat alkoivat suorittamaan opittuja muotoja sekä linjoja sen sijaan, että olisivat vapaasti kokeilleet uusia tapoja liikkua.

Päätin tunnin aikana kokeilla tehtävänannon vaikeuttamista sekä sen vaikutusta liikkeeseen. Vaikeampi tehtävänanto vaati enemmän tanssijoiden huomiota sen toteuttamiseen. Tehtävänanto alkoi liikkumalla salin poikki yhden kehonosan johdattamana ja kehittyi niin, että lopuksi jokaisen liikkeen piti alkaa aina samasta nivelestä. Liikkeessä tämä tarkoitti sitä, että jokainen liike alkoi esimerkiksi polvinivelen taitumisesta tai suoristumisesta, mikä johdatti kehoa liikkumaan eteenpäin. Tässä vaiheessa harjoitetta tanssijoilta purkautui turhautumisen reaktio ja päästiin ongelman ytimeen. Tanssijoista liike näytti rumalta, tyhmältä ja oudolta. He arvioivat liikkeen muotoa ulkoisten kriteerien mukaisesti. Nämä ajatukset rajoittivat tanssijoiden avoimuutta kokeilla ja tutkia, millä eri tavoin he voisivat liikkua. Liikkeen ulkoinen arviointi johti siihen, etteivät tanssijat pystyneet pysyä enää liikkeessä, sillä vaikea tehtävänanto ei enää mahdollistanut totuttujen liikkumistapojen toistamista. Silloin oli tärkeää pysähtyä ja aloittaa alusta, jotta liike pysyi uskollisena tehtävänannolle. Tehtävänannossa tanssijan täytyi erityisesti keskittyä kehon sisäisiin tuntemuksiin, jotta hän pysyi tunnollisena tehtävälle. Tarkoituksena oli kannustaa tanssijoita tekemään itselle uusia valintoja ja haastaa kehon opittuja reittejä.

Tunneilla näkyi tarve suorittaa tehtäviä ”oikein” ja tietyllä tavalla. Opettajana minulle tämä kieli siitä, että työskentely nähtiin tapana esitellä omaa taitoa. Liikettä ja työskentelyä itsessään ei nähty itselle arvokkaana, vaan sen arvoa määritteli se, miltä liike näyttää ulospäin. Csikszentmihalyi (1996, 54) kuvasi luovaa potentiaalia todennäköisyytenä luoda jotakin uutta ja arvokasta. On kuitenkin oleellista, että yksilö itse määrittää tekonsa arvokkuuden ilman ulkoisia kriteerejä. Opetuksessa oli siis tärkeää korostaa oppilaiden sisäisen arvioinnin merkitystä ulkoisen arvioinnin sijaan. Myös tanssijoiden kokemukset (liite 1) itsearviosta ja itsereflektiosta käsittelivät lähinnä omien virheiden tunnistamista ja niiden kehittämistä kohti parempaa suoritusta. Itsearviointi nähtiin työvälineenä kohdata ulkoisen arvion perusteella luotuja tavoitteita. Näistä havainnoista johtuen

opetuskokeilun suunta alkoi keskittymään enemmän improvisaatiotyöskentelyyn kuin kompositiivtyöskentelyyn. Koin tärkeänä harjoittaa syvemmin tanssijoiden suhdetta improvisaatioon ja omaan liikkeeseen, joka loisi tulevaisuudessa pohjaa merkityksellisemmälle kompositiivtyöskentelylle.

3.2.2 Tanssitekniikan eri osa-alueiden ymmärtäminen

Ryhmällä oli hyvinkin rajoittunut näkemys siitä, mitä osa-alueita kuuluu tanssitekniikkaan. Tekniikka nähtiin tiettyyn muotoon ja ”oikeaan” tapaan tähtäävänä tapana liikkua. Näkemys pohjautui pitkälti balettiharrastuksen asettamiin odotuksiin teknisestä osaamisesta ja siitä, miltä sen pitäisi näyttää. Luontaiseksi muodostunut tapa liikkua oli kohotettu, linjakas ja ojennettu. Silloin on vaikeaa päästää irti kehon kannatuksista ja löytää uusia liikelaatuja suoraviivaisen ja kohotetun liikkeen rinnalle. Ryhmäläiset unohtivat monet muut toisessa luvussa mainitut tekniikan osa-alueet, kuten kehotietous ja maadoittuminen. Tämä näkemys vaikutti siihen, miten tanssijat kokivat sen, miltä liikkeen tulisi näyttää ulospäin. Teknisistä osa-alueista he keskittyivät pääasiassa kehon linjauksiin muiden osa-alueiden kustannuksella.

Opetuksessa työstettiin näihin havaintoihin pohjautuen tanssijoiden suhdetta liikkeeseen. Syntyi harjoite, jota aloimme yhdessä tanssijoiden kanssa kutsumaan nimellä ”ronski evoluutio”. Harjoitteessa tanssijoiden tehtävänä oli liikkua jonossa ja toistaa edellä kulkevan liike eri tavoin. Evoluutiossa tehtävänanto vaihtui jokaisella kierroksella: toista ronskisti, koomisesti, eri kehonosassa, eri laadulla, rumasti ja kauniisti. Tehtävän aikana yksi tanssija siirtyi vuorollaan seuraamaan muiden tekemistä vierestä ja pohtimaan, miltä liike näyttää. Keskustelimme ryhmässä yhdessä siitä, mikä tekee liikkeestä heidän mielestään rumaa. Yhteisiä tekijöitä olivat nopea ja roiskiva liikelaatu, kulmikkaus eli käsien ja jalkojen koukistettu asento sekä kyyryselkä. Liikettä kokeiltiin uudestaan ilman, että sai käyttää kyyristynyttä selkää, minkä jälkeen sitä ei enää nähtykään rumana. Lopulta todettiin, ettei liike ollut missään vaiheessa rumaa, vaan se ei täyttänyt tanssijoiden näkemystä teknisesti oikein suoritetusta liikkeestä.

Tiettyyn estetiikkaan tähtäävä tekniikkaharjoittelu vaikuttaa nuoren tapaan nähdä ja lähestyä tanssia. Tekniikkaharjoittelu karsii tiettyjä liikevalintoja tanssijan ”järjestelmästä”, mitkä nähdään kiusallisina tai rumina (Blom & Chaplin 1988, 4). Tanssitaiteen professori Eeva Anttila (2008, 55) toteaa, että tanssin esteettiset ihanteet

vaikuttavat tanssinharrastajan kokemukseen tanssista. Ulkoiset ihanteet voivat olla esteenä oman identiteetin ja persoonallisen ilmaisun vahvistumiselle (Anttila 2008, 55). Hawkinsin (1988) mukaan liikkeen opiskelu tulee tapahtua rinnakkain luovan kokemuksen kanssa, eikä edeltää sitä. Koska tekniikkaharjoittelun tarkoitus on tukea luovan tekijän tarpeita, tekniikkaa tulisi harjoittaa ja ymmärtää suhteessa sen perimmäiseen tarkoitukseen (Hawkins 1988, 18). Tanssitekniikan hallitseminen on osa luovan työskentelyn mahdollistajista, jotta ideoita voidaan toteuttaa monipuolisesti sekä turvallisesti. Ryhmälle tekniikkaharjoittelu oli kuitenkin luonut paineita ja ihanteita, jotka loivat haasteita oman työskentelyn vapauttamiseksi. Aiemmin opittu muuttuikin helposti esteeksi ja tanssija joutuu purkamaan aiemmin oppimaansa (Anttila 2008, 56–57).

Ryhmässä keskusteltiin siitä, että tanssitekniikka on jo heidän kehossaan. Ryhmän jäsenet olivat kaikki harjoitelleet liikkeiden toistamista ja kehon linjauksia sekä tanssiteknisiä taitoja jo lapsesta asti. Pohdimme tanssijoiden kanssa yhdessä, mitä kaikkea tanssitekniikka on. Jotta liikkuminen voisi vapautua heille muodostuneesta käsityksestä teknisesti oikein suoritetusta liikkeestä, oli tärkeää oppia ymmärtämään, miten liikelaadut, kehotietous, liikkeiden jatkuvuus ja kannatuksesta irti päästäminen ovat myös osa tekniikkaharjoittelua. Keskustelimme, miten ajatukset voisi suunnata pois tekniikan suorittamisen ajattelusta, sillä se ei tule katoamaan heidän kehostaan.

Tanssitekniikan ymmärtäminen liittyi selkeästi huomioihini sisäisen arvioinnin tärkeydestä. Koska tanssijat keskittyivät tanssiteknisen osaamisen ulkoiseen arviointiin, se ohjasi heidän huomionsa pois sisäisestä arvioinnista ja rajoitti liikkumista.

3.2.3 Kehon kannatuksien vapauttaminen

Tanssijat pitivät tiukasti kiinni tietystä näkemyksestään tanssitekniikan osa-alueista, joten heidän kehonsa oli hyvin kannateltu. Liike keskittyi pitkiin ja suoriin linjoihin sekä hyvin kannateltuun ryhtiin. Ryhmäläisillä oli vaikeuksia päästää kehoa rentoutumaan, mikä haastoi uusien liikkumistapojen ja liikelaatujen löytämistä. Tavoitteeksi tunneille muodostui kannustaa tanssijoita vapauttamaan kehoa kannatuksista. Liikkeessä tämä tarkoitti sitä, että tanssija pystyisi rentouttamaan lihasten ja nivelten jännitystiloja, jotka ylläpitivät kehon turhia kannatuksia.

Jotta improvisaatiokokemus olisi mahdollisimman otollinen luovuuden harjoittamiselle, tulee tanssijan olla avoin sen ehdottamille mahdollisuuksille. Improvisaatiossa on oltava valmis ottamaan riskejä, sitoutumaan kokemukseen ja olemaan haavoittuvainen ja avoin itsensä löytämiselle (Blom & Chaplin 1988, 17). Opetuskokeilun ryhmän kanssa haasteeksi ilmeni tanssijoiden vaikeus päästää irti tekniikan luomasta mielikuvasta ”oikeasta liikkeestä”. Tämä vaikeutti tanssijoiden mahdollisuuksia vapautua liikkeen vietäväksi, ottamaan riskejä ja olemaan haavoittuvainen. Heidän olemuksensa oli hyvin pidättyväinen ja kannateltu, mikä rajoitti liikkeen tuottamista.

Kehonosia erittelevä harjoite kehittyi tuntien aikana kohti kannatuksista irti päästämistä ja liikkeen vapautumista. Tehtävän taustalla pysyi ohje liikkua yhden kehonosan johdattamana tilan poikki. Harjoitteeseen lisäsin liikelaadullisia ohjeita, jotka suuntasivat liikekieltä vapaampaan liikkumiseen. Käytin sanoja, kuten rosoinen ja ronski, töksähtelevä, kulmikas, terävä ja tanssijoiden päättämä sana outo. Tanssijoiden tapa liikkua alkoi löytämään uusia tapoja ja laatuja, joita heidän liikkumisessaan ei näkynyt aikaisemmin. Huolitellun, kannatellun ja linjakkaan liikkumisen sijaan heidän painonsa alkoi tippumaan alaspäin ja raajat liikkuvat vapaammin ja holtittomammin. Kokeilimme, miten liikkua kiireessä tai miten liikkeen voi tehdä vain puolitiehen. Tässä vaiheessa tanssijoiden kehossa alkoi selkeämmin näyttäytymään kannatellut kehonosat, kuten lonkat, rintakehä ja pää. Tanssijat harjoittelivat näiden kehonosien vapauttamista ja rentouttamista liikkussa. Erityisesti tanssijoita kannustettiin päästämään irti ajatuksesta, mikä on heistä teknisesti oikein ja kaunista.

Tehtävän jälkeen keskustelussa heräsi huomioita siitä, miten tiettyjen kehonosien rentouttaminen oli uutta. Tanssijat huomasivat, miten kannateltuja he olivat liikkeessä ja kuinka vapaantuneemmaksi liike muuttui. Tehtävän reflektoinnissa tanssijoiden huomiot eivät enää keskittyneet siihen, miltä liike näytti. Ajatukset suuntasivat kehon sisäisiin tuntemuksiin ja kehon vapautumiseen, jolloin pääsimme lähemmäs tanssijoiden sisäistä arviointia.

4 Opettajan rooli luovan työskentelyn tukemisessa

Luku ehdottaa lähestymistapoja opetukseen luovan työskentelyn tukemiseksi. Pohdin opetuskokeilusta heränneitä ajatuksia opettajuudesta sekä tarkastelen itseäni luovan työskentelyn ohjaajana. Opinnäytetyössäni halusin selvittää, millaisilla valinnoilla tanssinopettaja pystyy luomaan mahdollisimman otolliset suhteet luovalle työskentelylle ja tanssijan kehittymiselle luovuuden harjoittamisessa. Luovan työskentelyn opettamisessa tavoitteeni oli rohkaista osallistujia ottamaan riskejä ja tutkimaan uusia mahdollisuuksia tanssijan omien edellytysten puitteissa. Pää tavoitteena luovan työskentelyn opettamisessa tulisi olla kehittää tanssijan luovuutta ja saada aikaan jatkuva taiteellinen kasvu (Hämäläinen 1998, 197).

4.1 Ohjaus kohti sisäistä arviointia

Ryhmässä riskien ottaminen oli hyvin varovaista ja työskentely tapahtui tanssijoille tuttujen tapojen ympärillä. Kompositiotehtävissä tanssijoiden liikevalinnat toistivat herkästi muilla tanssitunneilla opittuja liikesarjoja. Improvisaatiotehtävissä liikekokeilut vaikuttivat taas kumpuavan tanssijoiden omasta liikkeestä. Tehtävissä he työskentelivät keskittyneesti ja tunnollisesti, joten ulkoisella lopputuloksella ei niinkään ollut merkitystä, sillä tehtävissä halusin korostaa heidän itsenäistä työskentelyään. Hawkins (1988) kuvailee, että kokematon tanssija epäröi ja pelkää olevansa erilainen ja väärässä. Tanssijoiden mukautumisen tarve on usein suurin este luovuudelle. Tätä epäröintiä tulee ymmärtää ja opettajan tulisi ohjata kokemuksia niin, että tanssija voittaisi pelkonsa. (Hawkins 1988, 18.) Huomattavaa myös opetuskokeilussa oli, kuinka tärkeää oli opettajan osallistuminen oppilaiden itsenäiseen työskentelyyn.

Osallistumalla pystyin ohjaamaan tanssijoiden ajattelua pohtimaan tarkemmin heidän valintojaan. Opettajana ohjailin tanssijoiden työskentelyä kohti sisäistä arviointia yksinkertaisilla kysymyksillä. Kysymyksillä pystyin tarkentamaan tanssijan huomioita liikkeestä, mitä hän ei ehkä ollut tiedostanut aikaisemmin. Kehotin kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja, kuten kuinka pitkälle liike voisi jatkua pysähdyksen sijaan tai tarkentamaan, mistä kehonosasta liike sai alkunsa.

Jäin kuitenkin opetuksessa pohtimaan, milloin ohjailin toimintaa liikaa tai liian tarkasti johonkin tiettyyn suuntaan. Silloin oli tärkeää pohtia omia sanavalintoja. Työskentelyä pyrin ohjaamaan sanoilla kokeile tai pohdi. Opetuksessa halusin välttää mallin näyttämistä omasta kehostani käsin tai antamasta valmiita vastauksia. Kannustin oppilaita kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja tai pohtimaan, miten toteuttaa annettua tehtävää heidän omista kehoillisista tuntemuksista käsin. Tärkeänä pidin sen painottamista, että tanssijat tekivät päätöksensä itse. Ohjasin kokeilemaan vaihtoehtoja, mutta se ei sitouttanut tanssijoita valitsemaan niitä omaan tuotokseensa. Opettajana pyrin korostamaan työskentelyssä prosessin merkitystä oikein suorittamisen sijaan.

Opetuskokeilun viimeisillä tunteilla tanssijoiden reflektointi alkoi selkeästi kääntymään kohti sisäistä arviointia. Opetuksessa sisäisten tuntemusten korostaminen ja ulkoisen arvioinnin karsiminen ohjasi tanssijoiden huomion tunnistamaan kehossa tapahtuvia muutoksia, kuten uusien kehonosien rentoutumisen. Tämän muutoksen huomasin tapahtuneen sen jälkeen, kun olimme käyttäneet tunteilla aikaa keskustelulle siitä, mitä osa-alueita tekniikkaharjoitteluun kuuluu ja miksi sitä tehdään. Opetuskokeilussa improvisaatiotyöskentely alkoi avautumaan uuden kokeilemiselle ja kehon tuntemuksiin keskittymiselle. Uskon myös, että olisimme päässeet lähemmäs persoonallisempaa kompositiotyöskentelyä, jos opetuskokeilu olisi jatkunut pidempään. Koska tunnit painottuivat tuntien edetessä improvisaatioon, kompositiotyöskentelylle ei jäänyt tarvittavaa aikaa syventyä. Jos tunnit olisivat jatkuneet, seuraavaksi olisin halunnut keskittyä kompositiotyöskentelyssä tehtäviin valintoihin. Silloin tavoitteena olisi ollut tunnistaa uusia liikkeitä ja liikeratoja improvisaatiokokeiluista, joita kyettäisiin poimimaan kompositioharjoitteisiin.

4.2 Palautteen antaminen

Kasvatustieteiden professori Kari Uusikylä (2008, 20) kehottaa palkitsemaan uskaltamista riippumatta ulkoisten kriteerien määrittämästä lopputuloksen tasosta. Annetussa palautteessa pyrin tehtävien aikana kannustamaan ja huomioimaan positiivisesti pienenkin näkemäni kehityksen. Tätä kehitystä yritin johdatella pidemmälle kehottamalla tutkimaan liikelaatuja syvemmin tai päästämään irti kehossa näkyvistä kannatuksista. Luovan potentiaalnin kehittämisenä auttaa prosessiin syventyminen, jolloin tanssija oppii tuottamaan merkityksellistä liikettä (Hämäläinen 1998, 197). Tehtävien aikana palaute keskittyi toteutuksessa tapahtuneisiin muutoksiin ja

edistymiseen sen sijaan, että esimerkiksi lopputulosta olisi huomioitu oikeana tapana tuottaa liikettä. Myös Blom ja Chaplin ehdottavat ohjaamaan keskittymisen itsestä liikkeen kokemukseen. He kuvailevat itsetietoisuuden tulevan häpeän tunteesta keskipisteenä olemisesta, mikä rajoittaa mahdollisuuksia kokea liikkeen aiheuttamia tunteita. Kun tanssija on mukana liikkeessä, hän unohtaa olla itsetietoinen. (Blom & Chaplin 1988, 64.)

Palautetta tanssijat saivat tehtävien tekemisen aikana opettajalta. Tehtävien jakamisen aikana palautteen antamisessa olivat mukana myös ryhmän jäsenet sekä valmentaja. Tanssijat olivat orientoituneet näkemään liikkeen oikeana tai vääränä, joten halusin ohjata katsojia kiinnittämään huomiota muihin asioihin. Pyysin tanssijoita nimeämään liikkeitä ja laatuja, jotka he tunnistivat sekä etsimään niistä yhteyksiä muihin mielikuviin. Sen sijaan, että kehuttaisiin liikkeiden suorittamista, halusin ohjata huomion tunnelmien ja laatuun välittymiseen. Reflektio muiden liikkeestä näistä näkökulmista ohjasi myös oman liikkumisen huomiot keskittymään siihen, miten sisäisiä tunnelmia voitaisiin välittää muille. Valmentajan palautteet keskittyivät siihen, miten tanssijoiden työskentely syventyi verraten tanssitekniikkatuntien harjoitteluun. Hän korosti tanssijoiden työskentelyä sekä tunnelmien välittymistä.

4.3 Suhde tekniikkaharjoitteluun

Tanssissa oleellista on myös tanssijan esteettiset valinnat. Se, minkä koemme kauniiksi tai miellyttäväksi on henkilökohtaista. Ryhmän tanssijoiden työskentelyä kuitenkin rajoitti heidän näkemyksensä kauniista liikkeestä. Tanssitekninen osaaminen, erilaisten tanssilajien harjoittelu sekä koreografisten elementtien ymmärtäminen ovat tanssissa luovan työskentelyn pohja. Opettajan tulee kuitenkin tukea nuorta luomaan oma tietoinen suhteensa tekniikan ulkoisiin ihanteisiin (Anttila 2008, 55). Opettajan vastuulla on huolehtia siitä, ettei tanssijan mielikuva tekniikkaharjoittelusta rajaudu vain tietynlaisen liikekielen hallitsemiseen. Ymmärryksen tanssitekniikan osa-alueista tulisi kattaa kehon linjauksien ja liikemateriaalin oppimisen lisäksi esimerkiksi kokemus liikkeen dynamiikasta, kehotietous, liikkeiden jatkuvuus ja maadoittuminen.

Vaikka opetuskokeilussa tanssitekniikka paljastui yhdeksi luovuutta rajoittavista tekijöistä, on muistettava, että edelleen pidän tekniikkaharjoittelua tärkeänä. Se tarjoaa

tanssijalle edellytyksiä luovaan työskentelyyn. Luovuuden mahdollistamiseksi tekijälle on tarjottava työkaluja, materiaaleja ja tietoa, joka on välttämätöntä heidän työlleen (Csikszentmihalyi 1996, 43-44). Koska oma harrastuneisuuteni painottui pitkään baletin asettamiin vaatimuksiin kehon linjauksia ja kannatuksia korostavasta tekniikkaharjoittelusta, pystyin samaistumaan opetuskokeiluun osallistuneiden tanssijoiden ajatuksiin. Tästä syystä pystyin tunnistamaan heidän lähtökohtansa ja avaamaan keskustelua tanssitekniikan eri osa-alueista. Tanssitekninen osaaminen on arvokasta ja mahdollistaa luovuuden toteuttamista. Siitä olen kuitenkin samaa mieltä Hawkinsin (1988, 18) kanssa, että tekniikkaharjoittelun tulisi kulkea rinnakkain luovan työskentelyn kanssa. Luovan työskentelyn harjoittaminen rikkoo ja ravistelee tekniikkaharjoittelun luomia rajoja ja odotuksia, mikä mahdollistaa vapaampaa työskentelyä sekä avoimuutta tarttua uusiin mahdollisuuksiin.

Kuten viittasin edellisessä luvussa Anttilan (2008, 55) ajatuksiin, tanssin ulkoiset ihanteet voivat olla esteenä persoonallisen ilmaisun vahvistumiselle. Tukeakseen tanssinharrastajien luovaa työskentelyä, tanssinopettajien tulisi siis tarjota mahdollisuuksia monipuoliseen harjoitteluun. Anttila (2008, 55) pohtii myös, miten opettaja pystyisi tukea nuoria tanssijoita niin, että he voisivat oman tanssinsa kautta luoda tietoisuutta suhteensa tanssissa vallitseviin ihanteisiin. Anttila ei artikkelissaan ehdota pohdintaansa vastausta, mutta tämän opinnäytetyön myötä ehdottaisin avointa ja välitöntä keskustelua tanssinharrastajien kanssa. Opettajan on tärkeää ymmärtää, miksi tanssitekniikkaa harjoitellaan sekä luoda oma suhteensa opetettuun materiaaliin ja sen estetiikkaan. Tämä suhde tulisi olla tietoinen sekä läpinäkyvä oppilaille. Tekniikkaharjoittelun päämäärä ei ole suorittaa liikemateriaalia täydellisesti, vaan valmistaa tanssijan keho tuottamaan jotakin luovaa ja merkityksellistä. Silloin tanssijan keho voidaan nähdä ilmaisun välineenä ja tanssitekninen osaaminen sitä mahdollistavana työkaluna. Tekniikkaharjoittelun rooli eli ole suorittaa, vaan tukea luovaa työskentelyä, kehittää liikeilmaisua ja liikelaatuja sekä nauttia liikkeestä ja tanssista. Tekniikan ja luovuuden harjoittaminen tulisi kulkea tanssitunnilla rinnakkain.

4.4 Suhde yksilöön

Tavoitteenani oli luoda oppilaisiin henkilökohtainen suhde, joka auttaisi heitä vapautumaan luovaan työskentelyyn. Oli tärkeää luoda luottavainen suhde tanssijoihin. Heidän tuli luottaa opettajan läsnäoloon, vilpittömyyteen ja osaamiseen. Tämä

mahdollisti avoimen keskusteluyhteyden tanssijoihin, jolloin omien ajatusten jakaminen oli helppoa. Tanssijat pystyivät tulemaan tilaan omana itsenään sekä rohkaistua kokeilemaan ja epäonnistumaan. Se mahdollisti oman reflektion jakamisen ja sen vahvistumisen muiden kanssa keskustelusta.

Opetuskokeilun etenemisen ehtona oli keskustelu opettajan ja tanssijan välillä. Näiden keskustelujen tarkoituksena oli, että tanssija pystyy jakamaan ajatuksiaan vapaasti ja turvallisesti. Koska luova työskentely perustui tässä työssä tanssijoiden itsenäiseen työskentelyyn ja vapaisiin valintoihin, opettajan tehtävänä oli ohjata keskustelua kohti sisäistä arviointia ja prosessin merkitystä. Jokaisen tanssijan työskentely oli erilaista ja erilaisista lähtökohdista, joten se korosti henkilökohtaisen opastuksen merkitystä.

Hylätyksi tulemisen pelko ja muiden miellyttäminen vaatii luovuuden ja riippumattomuuden tukahduttamista. Olisi siis tärkeää ohjata nuorten taideharrastus yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden löytämiseen. (Uusikylä 2008, 15–16.) Opetuskokeilussa pidin tärkeänä kohdata tanssijat yksilöinä ja antaa personoitua palautetta. Sen sijaan, että olisin keskittynyt ryhmän työskentelyyn kokonaisuutena, halusin luoda henkilökohtaisen yhteyden jokaiseen tanssijaan. Tunneilla oli ilmapiiri, joka kannusti keskittymään, mutta myös nauramaan sekä vitsailemaan. Yhteys, jonka pystyin luomaan tanssijoihin mahdollisti sen, että tanssisalissa vallitsi luottamus opettajan ja oppilaiden välillä. Tanssijat pystyivät luottamaan siihen, että tunneille pystyi osallistua omana itsenään. Vastaanottavaiselle opettajalle oli myös helppo turhautua ja näyttää negatiivisia tunteita. Juuri niissä hetkissä pääsimme nimeämään, mitkä olivat haasteiden ydin.

Työ korosti opettajan ja oppilaan välille muodostuvan suhteen merkitystä. Avointa keskustelua ja kokeilevaa ilmapiiriä voidaan kannustaa luottavaisella suhteella opettajaan. Kuten aikaisemmissa luvuissa todetaan, haavoittuvaisuus on osa luovaa työskentelyä. Tanssija kokeilee uusia asioita, haastaa itseään ja jopa epäonnistuu. Työskentely voi olla turhauttavaa ja epäröivää. Silloin tärkeää on opettajan läsnäolo ja vastaanottavaisuus. Kun tanssija kokee tilan turvalliseksi epäonnistua, hän uskaltaa kokeilla. Rohkaiseva ympäristö luodaan prosessia korostavalla ja sisäiseen arviointiin ohjaavalla opetuksella. Voidakseen olla haavoittuvainen tanssijan täytyy kuitenkin pystyä luottamaan siihen, että epäonnistuminen sallitaan. Luotto opettajaan antaa

tanssijalle luvan turhautua ja osoittaa negatiivisia tunteita. Luottamus pysyy, kun opettaja hyväksyy tanssijan kokemuksen ja auttaa rohkeasti jatkamaan.

Opetuskokeilussa palkitsevaa oli henkilökohtaisten yhteyksien syntyminen tanssijoihin, mikä mahdollisti luovan työskentelyn kehittämisen. Antoisimpia olivat ne hetket, joilloin nuoret pystyivät purkamaan tunteitaan välittömästi ja suodattamatta. Niissä hetkissä koin, että olin pystynyt luomaan tanssijoihin luottavaisen suhteen. He pystyivät luottamaan siihen, että vastaanotin reaktiot neutraalisti sekä pystyin ohjaamaan turhautumisista eteenpäin. Koen kyvyn kohdata nuoret henkilökohtaisesti ja lempeydellä tärkeäksi, jotta yhdessä tekeminen ja jakaminen onnistuvat.

5 Lopuksi

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten tanssinopettaja voi tukea tanssinharrastajan luovaa työskentelyä. Tarkoituksena oli määrittää, mitä luova työskentely tarkoittaa tässä työssä ja mitkä olosuhteet mahdollistavat luovuuden käyttämisen.

Opinnäytetyöstä selviää näkökulmia, joita ottaa huomioon luovan työskentelyn opetuksessa tanssitunnilla. Luovuuden mahdollistamiseen vaikuttavat niin sisäinen kuin ulkoinenkin ympäristö. Opinnäytetyön kirjallinen osio auttoi tunnistamaan, millaisia yksilön sisäisiä olosuhteita luova työskentely edellyttää. Rohkaisevan ympäristön tärkeys ja sen muodostaminen tuntuivat aiheina tutummilta. Opettajana kehittymisen kannalta oli siis hyödyllistä, että lopulta opetuskokeilun johdattamana työ keskittyi erityisesti sisäisiin olosuhteisiin. Oli tärkeää selvittää, miten opettajana voisin tukea tanssijan suhdetta itseensä, omaan työskentelyynsä sekä ulkoisiin paineisiin. Opinnäytetyö ohjasi pohtimaan suhdettani tanssitekniikkaan sekä kyseenalaistamaan myös omia mielikuviani sen roolista tanssitunnilla.

Opetuskokeilussa opettajan rooli oli ohjata tanssijan työskentelyn lähtökohtia kohti prosessin kokemuksellisuutta. Kun prosessia korostetaan ja sille annetaan ensisijainen arvo, huomio ohjataan pois suorittamisesta ja saavuttamisesta. Työskentely nähdään ennemmin henkilökohtaisena edistymisenä, kuin ”oikean” lopputuloksen saavuttamisena. Tanssinopettaja ohjaa luovuuden arvioimista kohti tanssijan omaa sisäistä arviointia sanavalinnoillaan, henkilökohtaisella ohjaamisella sekä positiivisella palautteella tanssijan kehityksestä. Erityisesti opetuksessa korostui, kuinka tärkeää oli määrittää ryhmäkohtaiset tavoitteet, joilla kehittää luovaa työskentelyä. Jokaisen luova prosessi ja työskentelytavat ovat erilaiset. Opettajan tehtävä on oppia tunnistamaan ryhmäläisten lähtökohtia luovalle työskentelylle ja edistää toimintaa jokaisen omassa tahdissa.

Aloittaessani kirjoitusprosessia lähestyin sitä suorittamisena sekä lopputulokseen tähtäävänä. Koska työskentelin lopputuloskeskeisesti, huomasin ohittavani prosessin eri vaiheita. Silloin myös opinnäytetyön kirjallisessa osiossa painottui opetuskokeilun tapaan prosessin tärkeys. Jotta luova työskentely tapahtui avoimesti ja uusiin mahdollisuuksiin tarttuen, prosessin painottaminen oli työskentelyn keskiössä. Työn

aikana olen oppinut ohjaamaan myös itseäni katsomaan työskentelyäni prosessilähtöisesti. Huomasin, että työskentely muuttui mielekkäämmäksi, rikkaammaksi ja avoimemmaksi. Prosessiin syventyminen oli se hetki, kun tunnistin itsessäni ja kirjallisen osuuden näkökulmissa uusia mahdollisuuksia.

Opinnäytetyö vahvisti kiinnostustani luovaan työskentelyyn nuorten kanssa. Tutkielmassa keräsin paljon tietoa luovuuden määritteistä sekä sitä mahdollistavista tekijöistä. Etenkin perehdyin ryhmän nuorten haasteisiin sekä niiden perimmäisiin aiheuttajiin. Jatkossa haluan syventää vielä enemmän osaamistani nuorten kanssa työskentelystä käytännössä. Pidän tärkeänä nuorten osallistamista ja urallani haluan tarjota heille monipuolisesti mahdollisuuksia päästä vaikuttamaan sekä kehittämään luovuuttaan. Tästä opinnäytetyöstä haluankin viedä luovaa työskentelyä yhä enemmän omaan opetukseeni tanssitunneilla sekä käyttää osaamistani myös koreografin roolissa turvallisen ja rohkaisevan ympäristön luomiseksi.

Lähteet

Anttila, E. 2008. Tanssin pyörteissä. Teoksessa S. Karppinen, I. Ruokonen & K. Uusikylä (toim.), Nuoret ja taide – ilolla ja innolla, uhmalla ja uhollla. Kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura, 55-65.

Atjonen, P. 2021. Kehittävä arviointi kasvatusalalla. Joensuu: Vietintätoimisto Kirjokansi.

Blom, L. & Chaplin, L. 1988. The moment of movement dance improvisation. Dance books Ltd. 9 Cecil Court. Lontoo: University of Pittsburgh Press.

Brehm, M. & McNett, L. 2015. Creative dance and learning. Making the kinesthetic link. Hightstown, NJ: Princeton Book Company Publishers.

Clarke, M. 2020. The essential guide to contemporary dance techniques. Ramsbury, Marlborough: The Crowood Press Ltd.

Csikszentmihalyi, M. 1996. Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. New York: Harper Collins Publishers.

Halonen, U.; Pakkanen, P. & Sarje, A. 1998. Kirjoituksia koreografiasta. Hämäläinen, S: Prosessorientoitunut malli koreografian opetuksen lähtökohtana. Tanssintutkimuksen vuosikirja 2. Helsinki: Taiteen keskustoimikunnan julkaisuja nro 24.

Hawkins, A. 1988. Creating through dance. A Dance Horizons Book. Pennington, NJ: Princeton Book Company, Publishers.

Hämäläinen, S. 1999. Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista – kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi. Väitöstutkimus. Acta Scenica. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

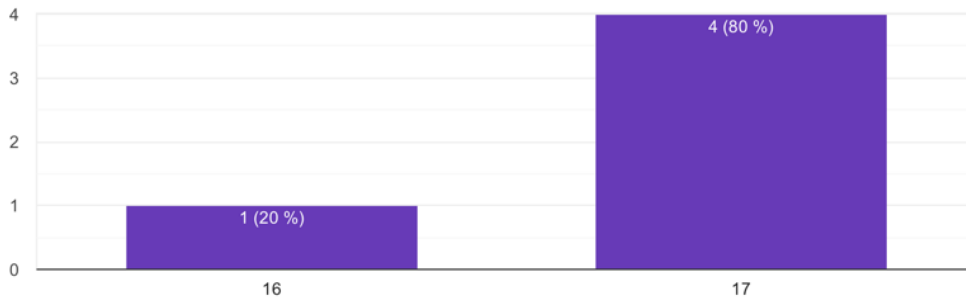
Rogers, C. 2004. A therapist's view of psychotherapy. On becoming a person. Lontoo: Constable.

Uusikylä, K. 2008. Taide, moraalit ja kauneuden kaipuu. Teoksessa S. Karppinen, I. Ruokonen & K. Uusikylä (toim.), Nuoret ja taide – ilolla ja innolla, uhmalla ja uholle. Kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura, 15-22.

Alkukysely

Ikä

5 vastausta



Oma tanssitaustani lyhyesti

Olen tanssinut n.9 vuotta. Lajit: katutanssi alkeista jatkotasolle asti, showtanssi alkeista jatkotasolle asti, vogue alkeet-keskitaso, nykytanssi kisaryhmä

Olen tanssinut noin 4-vuotiaasta asti balettia, jonka lopetin nyt tänä vuonna. Sen lisäksi aloitin nykytanssin Kouvolan valt. alaisuudessa silloin joskus ala-asteen lopulla. Tarkkaa vuotta en muista. Nykäreitä siitä asti on tullut tanssittua.

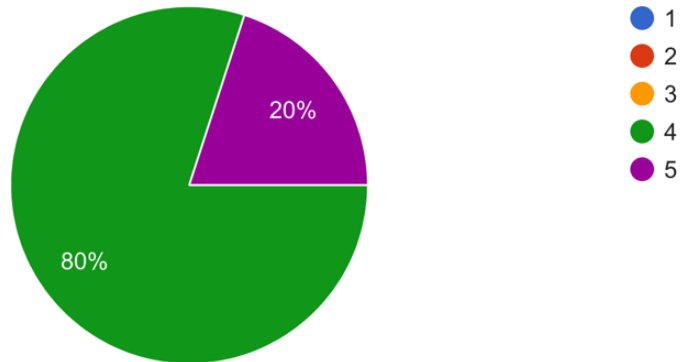
- baletti - showtanssi - street - house - nykytanssi

Aloitin tanssin 4-vuotiaana, eli 13 vuotta olen harrastanut.

Alkoi 3-veenä balettitunneilta, joissa olin yhdeksän vuotiaaksi asti. Sen jälkeen olin enemmänkin street- ja show-tunneilla, ja ehkä noin 12-vuotiaana aloitin myös nykärin harrastamisen. Kaikki lajit ovat pysyneet tähän päivään asti, osaa opetan pikkusille, osan tunneilla käyn itse.

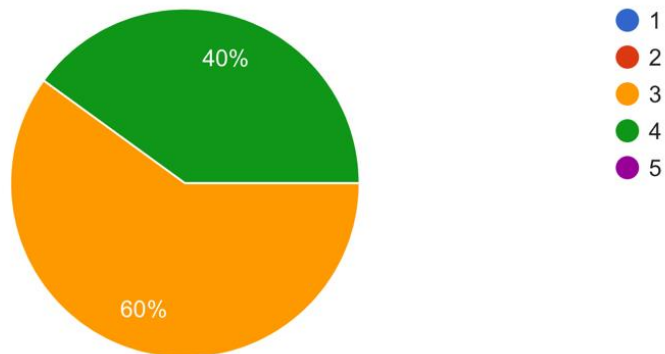
Asteikolla 1 (vähän) - 5 (paljon), kuinka kiinnostunut olen improvisaatiotyöskentelystä?

5 vastausta



Asteikolla 1 (vaikeaa) - 5 (helppoa), kuinka helpoksi koen improvisaatioon syventymisen?

5 vastausta



Mitä haasteita koen improvisaatiotyöskentelyssä?

Itseensä luotto ja epävarmuuksilta välttyminen. Se että unohtaa muiden ajatukset omasta tekemisestä tai riittämättömyyden tunne ehkä siinä määrin että entä jos en tee tarpeeksi laajasti. Eivät siis rajoita varsinaisesi paljoo mutta pyörivät ajatuksissa.

Ehkä aloittaminen. Se mistä lähtee liikkeelle. Välillä se tuntuu tosi vaikealta. Varsinkin jos ei ole jotenkaan sellaista fiilistä mistä lähteä liikkeelle.

Improvisaatiotyöskentelyssä irti päästäminen on ajoittain haastavaa. Helposti myös takertuu liikaa miettimään, miltä jokin liike näyttää.

Improvisaatiotyöskentelyssä hankalaa on mielestäni juuri samoista ja tutuista liikeradoista irti päästäminen, ja se, ettei toista koko ajan samaa juttua.

Samojen liikkeiden toistaminen kokoajan, vaikea löytää uusia "reittejä"

Mitä ajattelen improvisaatiotyöskentelystä:

Pidän siitä kuinka annan vain kehoni viedä sinne minne se haluaa mennä. Pidän tilan ja liikkeet avoimena. En mieti liikaa. Se on tavallaan terapeutista.

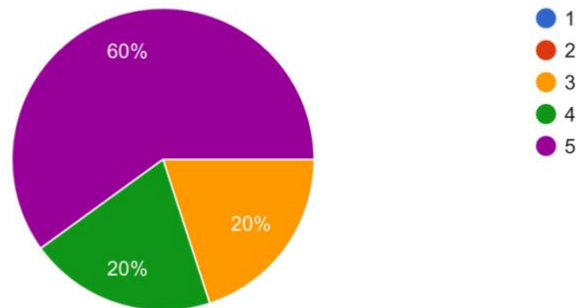
Impro on kivaa ja välillä se on tosi helppoa ja vaivatonta sellaista tekemistä, jossa antaa vain mennä. Jokin aihe, teema tai valmis biisi auttaa lähtemään tekemään.

Improvisaatiotyöskentely on hieman haastavaa, mutta se kehittää omaa liikekieltä ja ilmaisua. Tunneilla improvisaatiota teetetään melko vähän, jonka vuoksi siihen ei ole tullut panostettua yhtä paljon.

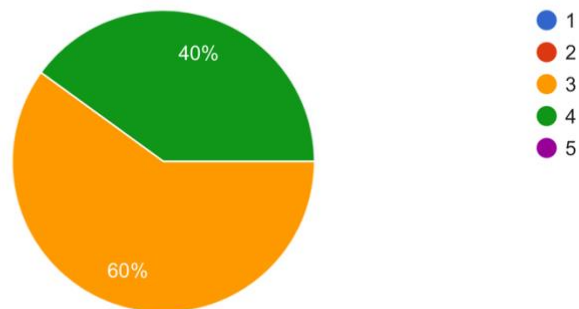
Vaikka improvisaatioissa on haasteita, on se kuitenkin mielestäni mukavaa ja sen avulla, voi löytää täysin uusia tapoja liikkua. Varsinkin jos pääsee sellaiseen flow-tilaan, on impro todella inspiroivaa.

Kivaa, jos tietää mitä tekee ja on annettu jonkinlainen suunta, millaista improa tai millaiseen tapaan. Voi olla vaikeaa.

Asteikolla 1 (vähän) - 5 (paljon), kuinka kiinnostavaksi koen kompositiotyöskentelyn?
5 vastausta



Asteikolla 1 (vaikeaa) - 5 (helppoa), kuinka helpoksi koen kompositiotyöskentelyyn syventymisen?
5 vastausta



Mitä haasteita koen kompositiotyöskentelyssä

Liikkeiden yhdistäminen ja muistaminen. Keksiminen on myös välillä haastavaa kun tuntuu että pää lyö ihan tyhjää.

Ehkä vähän sama kuin improssa, mutta siis aloittaminen. Se mistä lähtee liikkeelle.

Kompositiotyöskentely on mielenkiintoista, mutta välillä haastetta tuottaa liikkeiden keksiminen ja tuottaminen. Ajatukset jää helposti liikaa junnaamaan paikoillaan yksittäisissä liikkeissä, vaikka voisi keskittyä esimerkiksi liikesarjan jatkuvuuteen tai soljuvuuteen yksittäisten liikkeiden sijasta.

Hieman samat kuin improvisaatiossakin, koska uusien liikkeiden löytäminen on hankalaa, ja voi tuntua, että toistaa koreografioissakin aina samoja liikkeitä. Olen myös usein rytmien tai laskujen armoilla ja minusta olisi hauska oppia tekemään myös sarjoja, joissa vaihtelevuus olisi suuremmassa osassa.

Opettajan tekemä koreografia on hänen liikekielellä tehty, joten voi olla välillä olla tosi vaikeaa syventyä siihen toisen liikekieleen ja opetella se samanlaisena.

Mitä ajattelen kompositiotyöskentelystä

Pidän siitä kuinka on tietty kaava jota seurataan ja voin muokata sitä omantyylliseksi ja kehittyä siinä. Kun opin koreografian kokonaan voin vain tanssia sitä niin hyvin kuin osaan ja näen työntulokset.

Tykkään tehdä itsekin materiaalia ja ollaan tehty esim tällä porukalla joitakin omia tansseja. Se tarvitsee kumminkin jonkinlaisen lähdön, että tietää mitä kohti on menossa. Silloin se on hauskaa ja joidenkin lyhyiden pätkien tekeminen on paljon helpompaa kuin pitkien sarjojen.

Kompositiotyöskentely on kiinnostavaa ja haluaisin oppia siitä vielä lisää. Sitä pitäisi mielestäni teettää tunneilla enemmän.

Kompositiotyöskentely on mielestäni mielenkiintoista ja saan joskus upotettua monta tuntiakin koreografioiden tekemiseen, jos siltä tuntuu.

Riippuu tanssista. Tykkään siitä, että on valmiina tietty juttu mitä tehdä ja sitten kun sen osaa hyvin, voi syventyä siihen enemmän ja tuoda omaa juttua mukaan.

Mitä ajattelen kehotietouden tarkoittavan?

Ei pakota itseään tiettyihin asentoihin vaan antaa kehon pystyä siihen mihin se pystyy. Antaa kehon kehittyä tahdillaan.

Ehkä vaikea käsite. Tavallaan ajattelen sen tarkoittavan sitä, että on tietoinen siitä, mihin se pystyy ja miten se toimii. On tietoinen siitä että kun teen jaloilla näin käsissä pitäisi samalla tapahtua tätä. Tiedostaa sen mitä se keho tekee.

Kehotietous on mielestäni toisaalta kehon osien, esim. lihasten, konkreettista tunnistamista mutta myös niiden liikeratojen ja aktiivisuuden tiedostamista. Kehotietous voi myös liittyä kehon lähettämiin viesteihin, esim. kipuun, ja niiden merkitysten tunnistamiseen.

Kehotietous on varmaankin kirjaimellisesti tietoutta kehon liikkeistä ja sen eri osien tekemisistä.

Tieto siitä, mihin oma keho pystyy ja miten se toimii erilaisissa tilanteissa

Koen tanssista ja sen kokemuksista puhumisen helpoksi/vaikeaksi. Miksi?

Helpoksi. Olemme olleet aina avoimia kokemuksistamme tanssinsuhteen ryhmänä ja mielipiteet ovat tärkeitä.

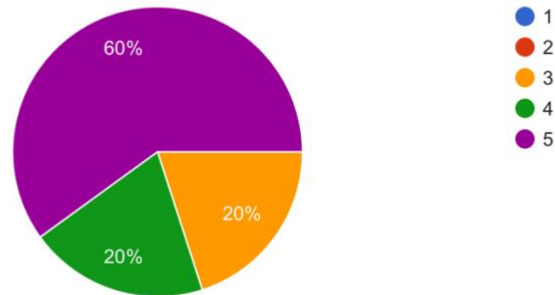
Aika helpoksi. Tykkään puhua sitä mitä ollaan tunneilla tehty ja myös musta on helppo ilmaista jos jossakin koreossa on jokin kohta joka tuntuu epäloogiselta.

Puhumisen helppous/vaikeus riippuu toisesta osapuolesta. Tuttujen ihmisten kanssa keskusteleminen on luontaista ja helppoa, mutta uusien tuttavuuksien kanssa ainakin aluksi haastavampaa.

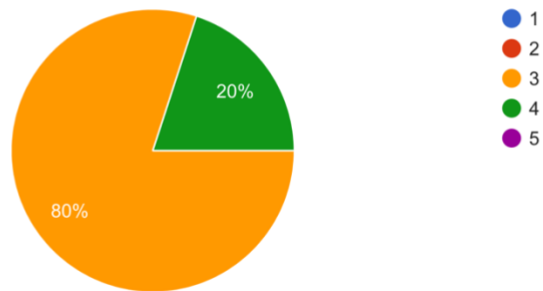
Mielestäni tanssista ja sen kokemuksista puhuminen on välillä hankalaa, sillä en osaa niinkään sanoittaa asioita, joita kehoni tekee, joten siinä on todellakin kehitettävää.

Helpoksi, mutta osittain vaikeaksi, koska ei tiedä kaikkia termejä.

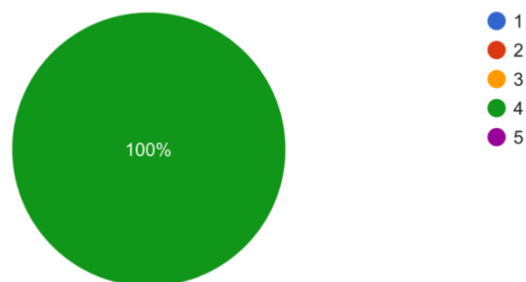
Asteikolla 1(vaikeaa) - 5 (helppoa), kuinka helpoksi koen palautteen saamisen tanssitunnilla?
5 vastausta



Asteikolla 1 (vaikeaa) - 5 (helppoa), kuinka helpoksi koen palautteen antamisen tanssitunnilla?
5 vastausta



Asteikolla 1 (vaikeaa) - 5 (helppoa), millaiseksi koen muiden katsottavana olemisen tanssitunnilla?
5 vastausta



Millaisena koen itsearvion ja itsereflektion tanssikontekstissa?

Löydän omat hankaluuteni ja pyrin vahvistamaan niitä enkä pety kun jokin ei onnistukaan.

Ehkä vaihtelevasti. Musta tuntuu, että välillä vähättele ja välillä yli arvioin omaa osaamista ja suoriutumista. Joku asia saattaa tuntua siltä, ettei siitä tuu mitään, vaikka se menisikin oikein.

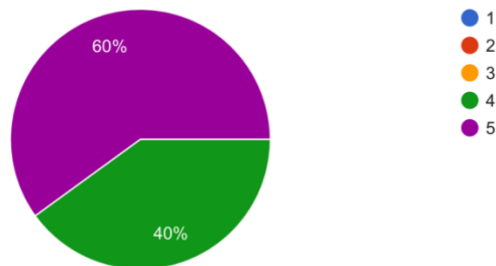
Itse on monesti melko kriittinen omaa tekemistä ja työskentelyä kohtaan, mutta se on tärkeää kehittymisen ja oppimisen kannalta.

Olen mielestäni aika tarkka ainakin omasta liikkumisestani, joten pidän itsearviointia tärkeänä osana tanssia. Esimerkiksi jo koreografiaa oppiessa on minusta tärkeä reflektoida omaa liikettään ja yrittää parantaa huomaamiaan virheitä.

Omaa tanssimista ja siinä kehittymistä on tärkeää seurata ja arvioida, jotta tietää missä on kehitettävää ja voi parantaa taitoja, jotta voi olla parempi.

Asteikolla 1 (vaikeaa) - 5 (helppoa), kuinka helpoksi koen heittäytymisen ryhmässäni?

5 vastausta



Miten kuvailisin ryhmääni?

Olemme läheisiä. Ei pelota olla ryhmäläisten kanssa tai työskennellä heidän kanssaan.

Se on jo luonnollista. Monien vuosien ystävyysuhde kantaa myös tanssimaailmassamme pitkälle. Luotamme toisiimme.

Meillä on hyvä meininki ja tullaan kaikkien kanssa juttuun ja pystytään puhua yhdessä paljon ja sopimaan erilaisia juttuja. Pystytään myös luottamaan toisiimme ja kannustamaan toisia. Täs porukas on myös helppo olla ja tehdä myös niitä omia juttuja.

Ryhmäni on tiivis ja siinä on luontaisesti helppo olla. Toimimme hyvin ryhmänä yhteen. Pystymme myös keskustelemaan vaikeistakin asioista avoimesti.

Mielestäni ryhmämme on ainakin todella tiivis jos ei muuta. Kun on tuntenut toisensa jo monta vuotta on minusta helppo olla tunneilla ja ilmapiiri on avoin ja hyväksyvä.

Meillä on hyvä ryhmähenki, hauska, voi olla oma itsensä, ei tarvitse jännittää vaan voi tehdä omaa juttuaan.

Onko ryhmässäni helppoa ehdottaa uusia ideoita, jakaa omia mielipiteitä tai epäonnistua?

Koen että ryhmässäni on erittäin helppoa olla. Ideoita tai mielipiteitä ei tuomita ja epäonnistuminen on tuttua juttua ja uskon että meille kaikille se on helppoa. Ryhmässämme ei tuomita ketään.

On! Jaan ja musta muutkin jakavat omia ajatuksia ja mielipiteitä liittyen liikkeisiin ja muuhun. Myös mokaaminen on tosi ok, varsinkin kun tässä harjoitellaan ja ollaan jotenkin kannustava ja tuttu porukka. Mokaamksta en itse ainakaan pelkää

On, vaikka epäonnistuminen harmittaa aina itseä. Ryhmässä kuitenkin epäonnistumisia ei pelätä tai niille naureta, joten sekään ei pelota.

Minusta on, koska voin ainakin itse luottaa paljon siihen, että kukaan ei ryhmässä tuomitse ja ajattelee ainostaan toistensa parasta.

On helppoa. En kyllä itse hirveästi ehdota uusia ideoita, mutta voisin kyllä.

Millaisena koen oman roolini ryhmässä?

Tsemppaan ja olen tukena vaikka itse olen maailman pahin stressaaja ja olen kovin tunteellinen. Koen itseni ryhmän jäseneksi niin kuin kaikki tasa-arvoisesti olemme.

Emmä tiiä osaankon verrata itseäni muiden asemiin. Osan porukasta on tuntenut kauemmin ja osan vähemmän aikaa, mutta ollaan aika tiivis porukka. Oh muutenkin aika huolehtiva ja järjestävä, että se varmana näkyy myös tässä ryhmässä.

Otan melko paljon vastuuta ja huolehdin monista käytännön asioista. Joissakin tilanteissa otan ns. johtajan roolin.

Minusta omaa rooliani ryhmässä on hankala arvioida. Varsinkin näin pienessä porukassa, on se ainakin tarpeellinen ja tukena muiden tanssimiselle ja yhteisille päämäärille. Koen kuitenkin, että ryhmä tulisi myös hyvin toimeen ilman minua, jos esimerkiksi sairastun, joten luottavaisin mielin siinäkin kohtaa.

Ryhmän hauskuuttaja ja tsemppari. Pidän huolta että kaikilla on hauskaa ja ryhmähenki pysyy hyvänä :)

Onko työskentely mielekkäämpää ryhmässäni vai yksin? Miksi?

Ryhmässä ehdottomasti. Rakastan olla kanssakäymisessä ihmisten kanssa ja varsinkin ihmisten kanssa joiden kanssa sitä on tehty kauan. Saan tukea muilta henkisesti kuin fyysisestikin. Yhdessätekeminen on hauskaa ja myötätuntoista.

Johtuu mitä tehdään. Jotkut jutut on helpompi ja varmempi tehdä yhdessä ja joihinkin tulee sellainen oma juttu ja silloin sitä on kiva tehdä yksin. Ehkä sellainen impro on kiva tehdä yksin tavallaan samalla kuin muut tekee. Kun taas esim jonkun tanssipätkvän tekeminen on varmempaa tehdä ryhmässä tai edes pareittain.

Ryhmässä, koska tällöin saa monia eri näkökulmia ja tukea asioihin. Ryhmä myös auttaa ja kannustaa.

Ryhmässä ja yksin työskentely on todella erilaista, joten niitä on hankala verrata, mutta kyllä minä ehkä mieluummin ryhmässä työskentelen, koska silloin esimerkiksi koreografioista tulee monipuolisempia muidenkin mielipiteet ja ideat mukaan ottamalla ja on aina ryhmän tuki. Yksin työskentely kuitenkin tutustuttaa omaan kehoon ja tuottamiseen, joten on sekin mielenkiintoista.

Molemmissa hyvät ja huonot puolensa. Yksin voi tehdä juuri sitä mitä haluaa ja päättää kaikesta itse, mutta kaverin apu ja luova silmä voi parantaa oman työn tuotosta ja lisätä siihen sellaisia asioita mitä ei itse olisi keksinyt. En koe ryhmässä työskentelyä vaikeaksi, mutta pitää tehdä paljon kompromisseja tai vain myöntyä muiden ideoille vaikka oma idea kuulostaisikin paremmalta. Oma luovuus voi jäädä vähän sivummalle, jos pitää miellyttää kaikkia.